

НАУЧПОП СОВРЕМЕННОСТИ

Александр Хан

Как прожить 118 лет

Подари себе молодость и долголетие!

Издательство АСТ
Москва
2025

УДК 61
ББК 5
X19

Хан, Александр

X19 Как прожить 118 лет. Подари себе молодость и долголетие! / Александр Хан. — Москва: АСТ. — 2025. — 352 с. — (Научпоп современности).

ISBN 978-5-17-171897-8

Александр Хан — биолог-химик, аналитик. Увлекается геологией и палеонтологией, проанализировал более 20 000 последних научных работ и публикаций в области питания и провёл их метаанализ. Путем научных изысканий ему удалось обобщить и выделить самое ценное для вашего Здоровья.

- Вы узнаете, как правильно следить за своим питанием!
- Познакомитесь с миром Ваших сожителей-симбионтов!
- Будете путешествовать по Вселенной внутри Вас!
- Увидите мир минералов и поймёте, почему в нас растут камни!
- Освойте «Принцип Сахарного Айкидо»!
- Подарите себе и своим детям Молодость, Здоровье и Долголетие.

УДК 61
ББК 5

ISBN 978-5-17-171897-8

© Александр Хан, текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

*Посвящается моим родным и близким,
особенно моей дочери Елизавете,
которой я желаю прожить до 118 лет,
побив рекорд своей прапрапрабабушки.*

*Благодарю за помощь при написании и издании книги:
своего брата Евгения Хана,
старшую дочь Юлию и ее мужа Анатолия,
Екатерину и Елизавету Хан,
Дарью Печкунову, нашего тренера,
Светлану Колосову.*



Рецензия на книгу «Как прожить 118 лет»

Президент консалтинговой
группы «Старая Площадь»
Кандидат
психологических наук —
Светлана КОЛОСОВА



Я знаю Александра со студенческой скамьи. Он всегда демонстрировал высокий уровень аналитических и креативных способностей. Неизменно был оптимистом и смелым естествоиспытателем. Но главное — всегда искренне помогал другим людям!

Книга «Как прожить 118 лет» основана на глубоком анализе современных мировых трендов оздоровления, изучении различных направлений медицины и предьявляет авторскую синергию лучших врачебных и целительских практик.

Отдельная ценность книги в том, что она основана на практическом позитивном опыте излечения самого автора и близких ему людей. Хороший язык и интересные аналогии, в том числе отсылки к минералогии, примерам из жизни, делают изложение интересным, понятным и практически применимым.

Лейтмотив книги «Как прожить 118 лет» прост, как все гениальное: каждый из нас должен очень чутко относиться к своему организму и находить собственный путь к здоровью. При чем желательно до того, как серьезно заболит! Питание, природа, спорт, солнце, хорошее настроение, любовь к себе и другим — все позитивное, что находится вокруг нас — часть нашего лечения и жизни в целом. Жизнь — как инвестиция, где каждый создает свою историю здоровья, благополучной жизни, сохранения и преумножения молодости, красоты и сексуальности.

Поэтому смотрите на опыт вокруг, прислушивайтесь к себе и выбирайте лучшее — именно то, что подходит вам. А книга «Как прожить 118 лет» станет вам хорошим помощником на этом пути длиною в жизнь.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 13

ЧАСТЬ 1. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ

Глава 1.

Человек и его болезни25

Диеты 27

Справка. Митохондрия..... 27

Справка. Мозг..... 29

Справка. Транспортные системы организма 31

Зачем всё это нужно? 35



Глава 2.

Ясный ум	39
Правильное питание мозга.....	39
Включаем логику. Аутофагия.....	41
Бульоны.....	43
Жиры. Продолжение.....	45
Немного истории. Миф доктора Киса	47

Глава 3.

Бляшки.....	52
Бляшки. Продолжение	64
Французский парадокс.....	67
Жиры. Продолжение.....	73
Насыщенные жиры.....	74
Ненасыщенные жиры	82
Воспаление.....	83
Ненасыщенные жиры. Продолжение II	88
Исследования омега-3. БАДы омега-3.....	90
Ненасыщенные жиры. Продолжение III.....	101

ЧАСТЬ 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ

Глава 4. Мозг.

Состав мозга. Эксперименты	109
Рыбий взгляд.....	112

СОДЕРЖАНИЕ

Брюшной жир	115
Шахматные зерна.....	116

Глава 5.

Микробиом 122

Бактерии.....	123
Грибы	123
Паразиты.....	123
Археи	124
Вирусы.....	124
Гипотеза происхождения жизни на Земле.....	125
Нами управляют вирусы?.....	129

Глава 6.

Умная плесень 136

Миром управляют грибы	139
Питайтесь осознанно.....	144
Разнообразие в еде. Чайная церемония.....	149
Возвращаемся в Японию. Ужин по-японски	150
Стволовые клетки.....	154
Вампиры. Парабиоз.....	157
Аутофагия	162
Окситоцин. Финики.....	165

Глава 7.

Почему нельзя похудеть с помощью диет?..... 171

Теория ожирения	179
Вирусы сделали человека человеком.....	180

Глава 8.

Микробиом. Продолжение 184

Факторы влияющие на жир 188

Глава 9.

Спасение в какашках 193

Питание бактерий 202

Клетчатка. КЦЖК..... 202

Связь КЦЖК с иммунитетом..... 204

Проницаемость кишечника 209

Ковид и мумиё 210

Глава 10.

Борьба с изжогой. О пользе фруктов..... 214

Лектины. Вред или необходимость?..... 218

Глава 11.

Микробиом (продолжение)..... 226

Животные манипуляторы 227

Гипотеза химического электроразума 230

Микробиом. Продолжение 237

Глава 12.

Углеводы 243

Сахар. Сахароза. Лактоза..... 244

Подробнее о КЦЖК 248

СОДЕРЖАНИЕ

Ацетат.....	249
Пропионат.....	251
Бутират.....	251
Клетчатка	253
Принцип сахарного Айкидо!.....	256
Чтобы победить сахар — используй силу сахара!.....	258

Глава 13.

Гормезис.....	259
Витамин С.....	266
Гомеопатия.....	269
Кофе.....	271
Возвращаемся к гормезису.....	274

Глава 14.

Белок.....	279
Опыты на крысах. Рак.....	281
Старение. Гипотеза Старения.....	285
Амилоиды	287
Куркума.....	294
Зелёный чай. Катехины.....	296
Полезные советы	302
Смородиновый чай	304
Облепиха.....	304
Белки и старение.....	307

Глава 15.

Молодость и Долголетие..... 311

Спорт. Получи красивое тело	313
Упражнения на баланс для новичков	315
Советы от Дарьи	321
Детоксикация.....	322
Аутофагия	323
Голодание	324
Употребление белка	326
Микробиом Долгожителя.....	327
Клетчатка	328
Стволовые клетки.....	329
Диета	330
Лечебные травы, лечебные грибы	332
Послесловие	335

Список использованной литературы.....	337
---------------------------------------	-----



Введение

Не удивлюсь тому, что вы сейчас ожидаете примерно следующее: «сахар — это плохо, соль — вообще яд; ну и, конечно, пейте больше воды, литра так 3–4 в день — и будет вам счастье».

Надеюсь поразить вас сразу: начнём мы с камней, а если точнее, с минералов. Но не с тех, которые находятся в наших телах, а с других, что «живут» в окружающем нас мире. И жизнь эта совершенно другая, химическая, не такая как наша, хотя чем-то и очень похожая. Приходилось ли вам когда-нибудь держать в руках очень красивый минерал тёмно-синего цвета — **азурит**? Если нет, то обязательно сходите в ближайший музей геологии и возьмите его в руки, чтобы рассмотреть красоту кристаллов и их совершенство. Затем попросите дать вам ещё один минерал — **малахит**.

Сочный тёмно-зелёный цвет чередующихся колец или полос сложной конфигурации с изумрудным или светло-зелёным отливом. Всё дело в том, что это почти одно и то же вещество! И очень интересно то, что эти минералы могут превращаться друг в друга! В некоторых экземплярах **азур-малахита** мы можем увидеть такую «застывшую» химическую реакцию этого удивительного превращения. Хотя на самом деле реакция не совсем застыла, а продолжает идти, только очень медленно!

Всю жизнь я был совершенно уверен в том, что **растворы** бывают только жидкими. Однако, начав заниматься гео-

логией, с великим удивлением обнаружил, что они бывают и твёрдыми — причём очень часто. И **азурмалахит** можно считать именно таким видом **твёрдых растворов!**

Познакомьтесь с химическими формулами азурита и малахита:

$\text{Cu}_3(\text{CO}_3)_2(\text{OH})_2$ — азурит $\text{Cu}_2(\text{CO}_3)(\text{OH})_2$ — малахит

Что мы видим? Составляющие **одинаковые, различие — в количественном составе**. Теперь взгляните на фотографии этих минералов.



Азурит



Малахит

Если вы увидите их хотя бы один раз в жизни, то потом никогда уже не спутаете и не забудете. Особенно если подержите в руках изделия и украшения из них. И ещё очень любо-

пытно то, что они получают из одного и того же раствора! Понимаете, из одного и того же раствора с одним и тем же набором химических элементов! Различие лишь в том, что **определяющую роль играет количество... воды**. Обычной воды. Если воды чуть больше в растворе — образуется малахит, если меньше — растут кристаллы азурита.

То же самое происходит и в человеческом теле. Мы тоже выращиваем в себе камни, и, к сожалению, они наносят нам вред и служат источником болезней. Забегая вперёд, скажу, что на сегодняшний день уже открыты вещества, препятствующие этому росту и все, что от вас потребуется — начать их употреблять.

Стоит упомянуть ещё один интересный факт, связанный со способностью азурита зеленеть. До изобретения современных красок, в XIV–XVI веках, художники использовали для получения синей краски порошок из **азурита**.

Но такая краска получалась с сюрпризом! Она со временем, будучи уже на картине, зеленела! Например, картина **Боттичелли** «Мадонна с младенцем и ангелом» 1470 г. Другой, ещё один из самых известных случаев нелепого озеленения связан с изменением цвета неба в росписи Сикстинской капеллы, созданной **Микеланджело**.

А вот синие азуритовые росписи в египетских пирамидах не изменились. Сухой воздух и темнота не дали азуриту превратиться в малахит.

На фотографии ниже виден рисунок, который свойственен малахиту, но это уже заместивший его азурит.

Для полноты картины я вам покажу ещё несколько фотографий минералов, образующихся в тех же самых растворах, в которых растут азурит с малахитом, только добавляется ещё какой-нибудь химический элемент или даже несколько. Но насколько же все эти минералы разные! Удивительно, поразительно, потрясающе красивые и такие же непохожие друг на друга. Смотрим, наслаждаемся.